Universidade do Algarve

Licenciatura em Dietética e Nutrição

Unidade Curricular Estágio II

Caso Clínico 1

FARO

2022/2023

Universidade do Algarve

Licenciatura em Dietética e Nutrição

Unidade Curricular Estágio II

Caso Clínico 1

Discente: Bernardo Rosa

Orientador Interno: Dr.ª Ana Candeias

Orientador Externo: Dr. Duarte Vidinha

Local de Estágio: URAP do ACeS Central I – Centro de Saúde de Faro

Faro

2022/2023

Índice

1. Enquadramento

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio II na Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados (URAP) do Agrupamento de Centros de Saúde Algarve Central I (ACeS Central I), no Centro de Saúde de Faro, realizou-se a resolução do primeiro caso clínico.

2. Objetivos

2.1. Gerais

- Realizar o diagnóstico nutricional;
- Definir a intervenção alimentar e/ou nutricional;

2.2. Específicos

- Ser capaz de interpretar dados bioquímicos, antropométricos e alimentares;
- Ser capaz de calcular necessidades energéticas e nutricionais;
- Ser capaz de adaptar a intervenção às especificidades do utente;

3. Desenvolvimento

3.1. Avaliação do Estado Nutricional

3.1.1. Descrição

Utente referenciada para o Nutricionista pela sua médica de família, por apresentar obesidade grau 2 e dislipidemia. Psicóloga, atualmente vive com o namorado, é a própria quem confeciona a maior parte das suas refeições e de momento não faz qualquer tipo de terapia farmacológica. Quanto à história ponderal, foi possível constatar que o peso desejado é 65kg e o peso atual situa-se nos 90,4 kg. Em relação à história alimentar, relatou realizar três refeições por dia, o pequeno-almoço,

almoço e jantar, onde se verificou algum consumo de alimentos densamente energéticos. Já em relação aos hábitos, realiza treinos funcionais duas vezes por semana com a duração de 45 a 60 minutos e o TGI funciona com regularidade. Quanto aos hábitos alimentares, consome fritos duas vezes por semana e alimentos densamente energéticos todos os dias.

3.1.2. Motivos de Referenciação

- Obesidade;
- Dislipidemia;

3.1.3. Avaliação Antropométrica

3.1.3.1. Historial Ponderal Reportada

Peso habitual – 90 kg

Peso máximo – 90 kg (Idade: 42A)

Peso mínimo – 70 kg (Idade: 40A)

Peso desejado – 65 kg

3.1.3.2. Dados Antropométricos

Estatura – 156,0 cm

Peso – 90,4 Kg

Índice de Massa Corporal (IMC) – 37,15 (Obesidade Classe)

Perímetro Cintura – 95 cm (Risco de Complicações Metabólicas Muito Aumentado, >88 cm)

Massa Gorda (kg) – 39,5

Massa Gorda (%) – 43,7

Água Corporal Total (kg) – 36,7

Água Corporal Total (%) – 40,6

3.1.3.3. Outras Informações

Razão Cintura/Estatura – 0,61 cm

Peso de Referência – 55,15 kg

3.1.4. Anamnese Alimentar e Nutricional

3.1.4.1. História Alimentar

PA – 1 papo seco c/manteiga OU 1 papo seco c/ fiambre e manteiga + 1 chávena de leite c/café s/adição de açúcar + 1 café s/adição de açúcar

ALM – 2 c. servir de Bacalhau à Brás + salada de alface e cenoura + 1 café + 1 bolacha açucarada

J – 5-6 costeletas de borrego grelhadas + salada mista de hortícolas + 1 copo de vinho + 1 mousse de chocolate

3.1.4.2. Hábitos de Consumo

Tabela 1. *Dados relativos aos Hábitos de Consumo*

Hábitos de Consumo		Nunca	1-2x/Semana	3-4x/Semana	5-6x/Semana	Todos os Dias
Sopa	Almoço	**x**				
	Jantar			**x**		
Hortícolas	Almoço				**x**	
	Jantar			**x**		
Pequeno Almoço						**x**
Fruta/Dia		Nenhuma				
Refeições/Dia		3				
Ingestão Hídrica		>2L/Dia				

3.1.4.3. Frequência de Consumo

Fritos – 2x/semana

Proporção Carne/Pescado – + Carne

Proporção Carne Branca/Carne Vermelha – 50/50

Doces – 5x/semana

Bebidas Açucaradas – 1x/semana

Bebidas Alcoólicas – 2-3x/semana

Fast Food – 1-2x/mês

Charcutaria – 3-4x/semana

Molhos – 1-2x/mês

Snacks Salgados – 1-2x/semana

3.1.5. Outros Dados

3.1.5.1. História Clínica

Antecedentes Pessoais – Dislipidemia

Terapia farmacológica – Não aplicável

Sinais e Sintomas Relacionados com o Estado Nutricional – Não aplicável

3.2. Diagnóstico Nutricional

O Diagnóstico Nutricional foi realizado com base no Catálogo Português de Nutrição (CPN) através dos Termos do Diagnóstico Nutricional considerados no CPN, utilizados para identificação do problema nutricional (1).

Tabela 2. *Termos do Diagnóstico Nutricional*

Diagnóstico Nutricional	Termos do Diagnóstico Nutricional
Consumo Alimentar e Ingestão Nutricional	Previsão de Excessiva Ingestão Energética
	Ingestão de Líquidos Adequada
	Previsão de Ingestão de Nutrientes Excessiva
História Clínica	Obesidade Classe 2
Fatores Comportamentais e Ambientais	Disponibilidade para Mudança de Comportamentos Alimentares

3.3. Intervenção Nutricional

3.3.1. Cálculo das Necessidades Energéticas

Segundo *Lima Macena et al. 2023,* a equação ***Harris Benedict (1919)*** demonstrou ser a equação com maior precisão para estimar o dispêndio energético de repouso (DER), em indivíduos com obesidade a nível individual (2). Por essa razão, foi utilizada para determinar o Valor Energético Total (VET), uma vez que a utente apresenta obesidade classe 2.

DER (kcal/d) = 655,0955 + 9,5634 x Peso (Kg) + 1,8496 x Altura (cm) - 4,6756 x Idade (anos) ⬄ **DER (kcal/d)** = 1611,79 (≅ 1612 kcal)

Tabela 3. *Valores representativos do Nível de Atividade Física*

APPROXIMATE DAILY ENERGY EXPENDITURE, EXPRESSED AS MULTIPLES OF RESTING METABOLIC RATE (RMR), FOR VARIOUS ACTIVITIES IN RELATION TO RESTING NEEDS FOR MALES AND FEMALES OF AVERAGE SIZE	REPRESENTATIVE VALUES FOR PHYSICAL ACTIVITY LEVEL (PAL) MALES		FEMALES	
ACTIVITY LEVEL	AVERAGE	RANGE	AVERAGE	RANGE
Bed rest	1.2	1.1–1.3	1.2	1.1–1.3
Very sedentary	1.3	1.2–1.4	1.3	1.2–1.4
Sedentary/maintenance	1.4	1.3–1.5	1.4	1.3–1.5
Light	1.5	1.4–1.6	1.5	1.4–1.6
Light moderate	1.7	1.6–1.8	1.6	1.5–1.7
Moderate	1.8	1.7–1.9	1.7	1.6–1.8
Heavy	2.1	1.9–2.3	1.8	1.7–1.9
Very heavy	2.3	2.0–2.6	2.0	1.8–2.2

O valor representativo do Nível de Atividade Física escolhido foi 1,5, o que corresponde a um nível de atividade física baixo, uma vez que a utente tem uma profissão em que passa a maior pate do seu tempo sentada, ou seja, não tem um grande impacto no seu VET. Para além disso, pratica atividade física programada de baixa intensidade duas vezes por semana, o que também não altera este gasto de forma significativa.

VET (kcal/d) = DER x Nível de Atividade Física (NAF) ⬄ **VET (kcal/d)** = 1611,79 x 1,5 ⬄ **VET (kcal/d)** = 2418 kcal

A restrição energética escolhida situa-se nas 500 kcal no VET estimado, ou seja, trata-se de uma dieta de baixo valor calórico (DBVC, ou dietas hipocalóricas), cujo aporte energético é superior às 800kcal diárias e habitualmente tem por base alimentos convencionais (3):

VET (kcal/d) = 2418 – 500 ⬄ **VET (kcal/d)** = 1918 kcal

Devido aos potenciais impactos no peso corporal, morbilidade e mortalidade, a distribuição de macronutrientes proposta pela **Autoridade Europeia de Segurança dos Alimentos (EFSA)** é considerada adequada para orientar a prescrição nutricional em indivíduos com excesso de peso (4):

- **45-60%** do VET para os **hidratos de carbono**.
- **20-35%** do VET para a **gordura**.
- **20% ou 1,5g/kg/dia** do VET para a **proteína.**

Proteína (P)

P (g) = 1,5 x **Peso Atual (kg)** ⬄ **P (g)** = 1,5 x 90,4 ⬄ **P (g)** = 136

P (kcal) = 136 x 4 = 542

Proteína (%) = (542/1918) x 100 = **28%** do **VET**

Hidratos de Carbono (HC)

HC (Kcal) = 0,50 x **VET** ⇔ **HC (Kcal)** = 0,50 x 1918 ⇔ **HC (Kcal)** = 959

HC (g) = 959/4 = 240

Gordura (G)

G (Kcal) = 0,22 x **VET** ⇔ **G (Kcal)** = 0,22 x 1918 ⇔ **G (Kcal)** = 422

G (g) = 422/9 = 47

Falta a tabela que dizes NÃO TER OUVIDO, MAS QUE CLARAMENTE EU DISSE

3.3.1.1. Distribuição das Porções

Tabela 4. *Distribuição das Porções pelas Refeições*

	PA	MM1	MM2	Almoço	MT1	MT2	Jantar	Ceia	Total de doses distribuídas	Total de doses preconizadas
Hortaliças				0,25			0,25		0,5	**0,5**
Legumes				0,25			0,25		0,5	**0,5**
Fruta Fresca		1			1				2	**2**
Fruta Desidratada Seca									0	**0**
Sumo 100% Fruta									0	**0**
Leite Gordo									0	**0**
Leite Magro	1								1	**1**
Leite MG									0	**0**
Queijo <30% de gordura	0,5				0,5				1	**1**
Queijo branco/fresco magro						2			2	**2**
Queijo branco/fresco MG									0	**0**
Cereais, tubérculos, etc.	1	0,5		1,5	1		1,5		5,5	**5,5**
Leguminosas									0	**0**
Carne, Pescado <3%				2,5			2,5		5	**5**
Carne, Pescado 3-10%				2,5			2,5		5	**5**
Carne, Pescado >10%									0	**0**
Clara de ovo									0	**0**
Gema de ovo									0	**0**
Ovo inteiro									0	**0**
Tremoço									0	**0**
Abacate									0	**0**
Azeite				1			0,5		1,5	**1,5**
Manteiga, óleos e pastas									0	**0**
Frutos Oleaginosos						1			1	**1**
Sementes Oleaginosas									0	**0**

3.3.2. Plano Alimentar

Pequeno Almoço

- 1 chávena de leite magro c/café s/açúcar (250ml)
- 1 pão cacete/chapata/mistura/água/centeio/trigo(carcaça)/trigo integral (60g) **OU** 2 fatias de pão de trigo/trigo integral (60g)
- 1 fatia de queijo flamengo light (18g) **OU** 1 queijo fresco magro pequeno (50g) **OU** 3 c. chá de queijo para barrar light (30g)

Lanche da Manhã

- 1 peça de fruta (ver descrição no final do plano alimentar)
- 3 tortitas de arroz/milho (20g) **OU** 2 bolachas de água e sal (20g) **OU** 3 bolachas marinheiras (20g)

Almoço/Jantar

Sopa – sopa de hortícolas à escolha (s/batata e os outros HC?). Variar nos hortícolas: cores diferentes, nutrientes diferentes. **Não adicionar** caldos de carne, enchidos. **Opcional**, adicionar um fio de azeite em cru no final. **Consumir ao Almoço ou Jantar.**

Segundo prato:

- 175g (cru)/150g(cozinhado) de peixe sem peles e gorduras visíveis **OU** 150g (cru)/125g(cozinhado) de carne sem peles e gorduras visíveis **OU** 2 ovos tamanho S

- 165g de arroz/massa cozinhados (3c. servir ou 6-7 c. sopa) **OU** 180g de batata (3 batatas do tamanho de 1 ovo tamanho S) **OU** 150g de batata-doce (3-4 rodelas) **OU** 250g de ervilhas frescas/cozinhadas (15 c. sopa ou 4 c. servir) **OU** 250g de favas frescas/cozinhadas (12 c. sopa ou 4 c. servir rasas) **OU** 225g de feijão/lentilhas/grão/milho (10c. sopa ou 4 c. servir)

- **Hortícolas no prato** – devem ocupar **metade do prato**. **Variar** nos hortícolas: cores diferentes, nutrientes diferentes.
  Métodos de confeção – crus ou cozidos/salteados E ASSADOS?
  Tempero – 1 colher de sopa de azeite (10g)

Lanche da Tarde 1

Opção 1

- 1 peça de fruta (ver descrição no final do plano alimentar)
- 1 queijo do tipo babybell® light (20g) **OU** 2 triângulos de queijo fundido light (30g)
- 5 tortitas de arroz/milho (35g) **OU** 6 bolachas de água e sal (40g)

Opção 2

- 1 peça de fruta (ver descrição no final do plano alimentar)
- Primeiro medida caseira, só depois apresentar o peso em g - 40g de cereais de pequeno-almoço pouco açucarados – quais? Quantas colheres de sopa?
- 1 chávena almoçadeira de leite magro (150ml)

Lanche da Tarde 2

- 1 iogurte líquido/sólido proteico (tipo skyr, yopro, etc, 160g)
- 1 punhado de frutos oleaginosos ao natural (s/sal) – miolo de amendoim, amêndoa, caju, miolo de avelã, castanha do Pará ou miolo de noz (20g)

Fruta | O que é uma porção?

80g: banana (pequena/regional) **OU** 11 bagos de uva **OU** ½ anona •

140g: ameixa, laranja, maçã, pera, pêssego, nectarina, kiwi e romã (1 unidade de tamanho de uma bola de ténis) **OU** mandarina, clementina e tangerina (1 unidade média/grande ou 2 unidades pequenas) **OU** ananás (1 rodela grossa ao natural) **OU** 23 cerejas **OU** 4 maracujás

260g: 9 morangos de tamanho médio/6 morangos de tamanho maior **OU** 1 fatia grossa de melancia/melão

350g: ½ meloa pequena

3.3.3. Aconselhamento Alimentar

- Beber pelo menos 1,5 L (8 copos) de água ao longo do dia;
- Preferir os alimentos da época e locais;

- Escolher o azeite como a principal fonte de gordura;
- Mastigar calmamente (aprender a saborear os alimentos);
- Variar nos alimentos e o tipo de confeção culinária (evitar os fritos);
- Preferir as carnes brancas (dica: por cada 2 vezes que comer carnes brancas, coma 1 vez carnes vermelhas);
- Consumir peixe 2-3 vezes por semana (pelo menos destas vezes peixe gordo – quais?);
- Praticar exercício físico de forma regular - pelo menos 150 minutos/semana; - o que acordaram? Será que vai aguentar? ponderar

4. Conclusão

Com a realização deste caso clínico foi possível desenvolver a capacidade de trabalhar com o manual de equivalentes, enquanto permitiu explorar os pesos e porções de alimentos. Quanto à resolução propriamente dita, a distribuição dos macronutrientes e a construção do plano alimentar foi a parte mais desafiante desta atividade, uma vez que não é algo que seja trabalhado muitas vezes durante a licenciatura. Concluída esta atividade, é importante dar continuidade ao trabalho feito até aqui, de forma a desenvolver a capacidade de construção de planos alimentares adaptados às diferentes situações clínicas.

Referências Bibliográficas

1. DOCUMENTO DE APOIO AO CATÁLOGO PORTUGUÊS DE NUTRIÇÃO (CPN V3.0). 2022 [cited 2023 May 18]; Available from: www.dgs.pt
2. de Lima Macena M, eborah Ten orio da Costa Paula D, Eduardo da Silva unior AJ, Rodrigues Silva Praxedes D, Rejane de Oliveira Maranh I, Pureza ao, et al. Estimates of resting energy expenditure and total energy expenditure using predictive equations in adults with overweight and obesity: a systematic review with meta-analysis. Nutrition Reviews V R [Internet]. 2023 [cited 2023 May 18];80(11):2113–35. Available from: https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac031
3. Manuais PNPAS • Biblioteca PNPAS [Internet]. [cited 2023 May 27]. Available from: https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/theme/manual-pnpas/?topico=obesidade
4. Manuais PNPAS • Biblioteca PNPAS [Internet]. [cited 2023 May 18]. Available from: https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/theme/manual-pnpas/?topico=obesidade#Obesidade-otimiza%C3%A7%C3%A3o-da-abordagem-terap%C3%AAutica-no-servi%C3%A7o-nacional-de-sa%C3%BAde.pdf